

戒菸容易嗎？

一大學校園戒菸團體後新手領導者的反思

周庭瑜 蔡健妤 黎士鳴

動機與目的

抽菸者在校園內可能承受相當的壓力及歧視。本研究以大專院校戒菸團體帶領經驗，探討新手領導者的反思與可能遇到的問題。

研究方法

1. 方案設計

本研究以Beck等人提出之認知行為成癮模型為核心理論，設計為期八週的戒菸團體，一次一小時。於每次的團體探討成員吸菸的想法、動機，試圖從中找尋減少吸菸頻率的方法，並於每週安排回家作業讓成員練習減少吸菸的小技巧。

2. 成員招募

設計海報後，於學校電子信箱及社群媒體進行招募，並至衛生所舉辦的戒菸班宣傳及說明。最後共招募三名學生成員（兩名吸菸者、一名陪伴者），其中一名（陪伴者）僅參與第二次團體即退出，團體過程中則有成員請假缺席之情形。

3. 分析方式：

本研究採量表前後測、質性資料蒐集來評估成員之生活滿意度、心理豐富度、健康生活型態之改變，並反思領導者與協同領導者之團體帶領情形。

研究結果

1. 無母數分析與質性回饋：利用問卷前後測進行相關樣本Wilcoxon無母數檢定。因成員人數過少($n=2$)，無母數分析之結果皆為不顯著。質性回饋則探討了成員在吸菸時的情境、認知、行為及戒菸後的復發預防。

2. 新手領導者的反思：

(1) 團體提供之內外在動機低，導致收案困難。
(2) 未能落實減害觀點，增加成員參與團體時的壓力感受，故無法強化成員持續參與團體的動機。

結果討論

1. 成員們表示，經過團體後能辨識自己在吸菸時的情境、了解吸菸時的動機、行為是如何形成、因應方式以及該如何復發預防，顯示此團體具有療效。

情境	1. 知道在什麼場合一定會抽 2. 思考自己經常會落入哪一個情境
認知	1. 在知道為何會抽，而抽的前後又有什麼想法 2. 了解自己對吸菸的動機
行為	了解自己的行為是如何形成，而自己是可以在某個階段中去調整習慣來因應。
復發預防	在拒絕技巧中，自己有什麼優勢可說不

2. 相較校園內舉辦的戒菸班，本團體提供之外在動機低，導致招募之成員數量少，未能形成良好團體動力。因此若能先以外在動機提升團體成員數量，並於團體過程中逐漸將外在動機內化，邁向統合調節，進而形成內在動機。

3. 新手領導者可融合認知行為治療及減害觀點，增加成員自我效能及因應策略，降低傳統戒菸策略帶來的壓力，減少惡性循環的產生。

參考文獻

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (Eds.). (2004). *Handbook of self-determination research*. University Rochester Press.
- Newman, C. F. (2001). *Cognitive therapy of substance abuse*. Guilford Press.
- Patt Denning & Jeannie Little (2020)。減害心理治療：務實的成癮治療方法（第二版）（楊菁薰、傅雅群譯）。心靈工坊。（原著出版年：2012）